

Проект

по здоровьесберегающим технологиям

«Здоровый дошкольник»



Подготовили:
Воспитатели
Прокина И.М.
Марочкина И.Н.

Вид проекта – познавательно-оздоровительный

Продолжительность – краткосрочный (5 дней)

Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатели.

Образовательная область: физическая культура

Актуальность: Не для кого ни секрет, что в последнее время резко ухудшается здоровье детей. С каждым годом наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДОО. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни является в современном обществе актуальной. Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства - наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об образе жизни. Формирование осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни невозможно без активного участия в этом процессе педагогов и родителей.

Цель: создать условия для сознательного отношения к здоровому образу жизни, с помощью внедрения инновационных здоровьесберегающих технологий.

Задачи: Формировать бережное отношение к здоровью, навыки ведения здорового образа жизни, соблюдения основ безопасного поведения в быту и социуме.

Обогащать и расширять представление детей о пользе физических упражнений. Создать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья вызвать эмоционально-положительное отношение у всех участников к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Повышать интерес родителей воспитанников к участию в оздоровительных мероприятиях.

Ожидаемый результат:

1. Обогащаться социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор.
2. У детей сформируется представления о здоровом образе жизни.
3. Снижение заболеваемости и детского травматизма среди воспитанников.

1 этап – подготовительный

1. Изучение литературы, касающейся темы проекта: «Здоровый дошкольник»;
2. Разработка плана проведения практической части проекта: «Здоровый дошкольник»;
3. Подготовка к развлечению проекта: «Здоровый дошкольник»;
4. Подборка дидактических игр;
5. Информационный материал для родителей;
6. Фотовернисаж «Бережем здоровье с детства»

Понедельник

1. Беседа о здоровье «*Наши верные друзья-Витамины*»

Цель: формировать представление детей о факторах, влияющих на здоровье человека, и воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

2. Чтение литературы о здоровье для дошкольников.

Цель: сформировать представления о здоровом образе жизни.

2. Консультация «Здоровый дошкольник»

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Вторник

Игры:

1. «Игры на свежем воздухе.

Цель: укрепление иммунитета дошкольника.

2. *Закаливание (пробуждение после сна, точечный массаж)*

Цель: повышать устойчивость организма к переохлаждению или перегреванию, повышение иммунитета ребенка.

3. Участие родителей в фотовернисаже

Среда:

1. «Утренняя гимнастика».

Цель: зарядить детей бодростью и энергией на весь день.

2. «Игровой самомассаж»

Цель: сохранение и укрепление психологического и физического здоровья, приобщение дошкольников к основам здорового образа жизни.

2. Оформление памятки «10 заповедей для здоровья вашего ребенка»

Цель: привить ребёнку здоровый образ жизни через рекомендации по питанию, режиму дня, соблюдению гигиены и физической активности.

Четверг

1. Памятка «Здоровые родители – здоровые дети»

Цель: формировать у родителей ответственность за формирование у ребенка бережного отношения к здоровью.

2. Подготовка к ГТО

Цель: укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических способностей.

3. Беседа «Закаливание дошкольников»

Цель: формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

План работы с родителями

<u>Сроки</u>	<u>Форма работы</u>
<u>10.01.2026</u>	<u>Городской «День здоровья»</u>
<u>12.01.2026</u>	<u>Консультация «Здоровый дошкольник»</u>
<u>13.01.2026</u>	<u>Участие родителей в фотовернисаже</u>
<u>14.01.2026</u>	<u>Оформление памятки «10 заповедей для здоровья вашего ребенка»</u>
<u>15.01.2026</u>	<u>Беседа Закаливание дошкольников»</u>
<u>16.01.2026</u>	<u>Родительское собрание «Осторожно грипп»</u>

Пятница:

3 этап – заключительный

Развлечение: «Советы Доктора Айболита»

Цель: формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Родительское собрание «Осторожно грипп»

Цель: мотивировать родителей на соблюдение мер профилактики гриппа и ОРВИ в семье.

Выводы проекта:

Проект «Здоровый дошкольник» является результатом творческой деятельности детей, родителей, педагогического коллектива детского сада. Особенностью проекта является создание единого воспитательно-образовательного пространства, основанного на доверительных партнерских отношениях детского сада с родителями. Это залог успешной работы с детьми.

Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.

В результате данного проекта будет создана эффективная система работы в детском саду по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, которая обеспечит комплексное решение оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач, а также совершенствование и модернизацию образовательного процесса с дошкольниками.

Список литературы:

1. Бабаева, Т. И. Комплексная образовательная программа **дошкольного образования** / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО *«ДЕТСТВО-ПРЕСС»*», 2016. – 352С.
2. Бабенкова, Е. А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет Серия. **Будь здоров, дошкольник!** Е. А. Бабенкова, О. М. Федоровская. – Издательство ТЦ *«Сфера»*, 2021. – 64 с.
3. Горнышева, Т. П. ОБЖ для **дошкольников**. Планирование работы. Конспекты занятий, игры/Т. П. Горнышева. – СПб. : ООО *«ИЗДАТЕЛЬСТВО» «ДЕТСТВО-ПРЕСС»*, 2023. – 128с.
4. Коломиец, Р. В. Формирование культуры безопасного поведения у детей 3-7 лет / Н. В. Коломиец. – Учитель, 2021. – 168с.
5. Пензулаева, Л. И. **Оздоровительная гимнастика**. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет/ Л. И. Пензулаева. – Мозаика-Синтез, 2019. – 128с.